

■退休生活秀

老妈学写作



老妈经常翻看 我收到的一些 样报样刊，还 不时发表评论。 有一天，她有 些不好意思地 说：“你有空 也教我写文章 吧！”我不由 “扑哧”一下 笑出声来，虽 然老妈识文断 字，但写作可 不是那么简单 的事，况且这 些年她老人家 提笔忘字的况 况时有发生， 想学写作有些 难。

“你有空也教我写文章吧！”我不由“扑哧”一下笑出声来，虽然老妈识文断字，但写作可不是那么简单的事，况且这些年她老人家提笔忘字的情况时有发生，想学写作有些难。

我笑着对老妈说：“您还是省省心吧！有空去跳广场舞，或者扭秧歌，比写作有意思。”老妈不服气地指着一本老年杂志说：“你瞧，上面写的什么孙女学做饭、老伴的心愿什么的，都很一般嘛，我也会写！再说了，我年轻时也喜欢写东西呢。”老妈这样一说，我倒是想起来了，她年轻时还真写过小说，第一句话是：“东子明年要办喜事……”可惜只写了三行就再也没动过。老妈总是自嘲上学时是高材生，不过写作这事很容易眼高手低，老妈以为简单，学起来一定会费心费神。

见我有所犹豫，老妈又信誓旦旦地说：“只要你肯教，我一定认真学！”看着眼前的老妈，我觉着人老了真像小孩子，想起小时候老妈耐心教我读书、写字，现在换我耐心教她写作啦。再说，老妈想培养自己的兴趣爱好，这是好事，我理应大力支持。

于是，我先给她讲：“写作其实和说话差不多，你想说什么就说什么，发乎于心、真

诚自然就行……”老妈认真听着，不时点头。说罢，我还给她布置了“作业”——写一篇600字的生活类文章。

老妈冥思苦想了好几天，又是查字典，又是请教我，终于完成了“作业”。她把自己写的文章递给我，有些羞涩地说：“你可不要笑话我！”老妈写的是她和老爸之间的生活，说实话，语句不是很流畅，还有一些错别字。读完，我认真给老妈做了修改，短短一篇文章，几乎每句话我都改过。

老妈看过我给改的文章，发现我给动了“大型整容手术”，说：“改了这么多呀！”我说：“只要你坚持下去，慢慢写，以后会越写越好的，改的地方就会越来越少。”老妈很坚定地说：“我一定要坚持下去！”

可过了没多久，老妈突然变卦了：“你为了教我写作，耽误了不少时间，可我基础太差，再写下去也不会有进步。我想好了，以后我不写了。”我只好说：“只要你乐呵，怎么都行。”虽然能坚持写下去，自然是好事，但老妈年纪大了，万事顺她的心愿最好。

不过从那以后，老妈爱上了读书。家里的书，她有空就读，还读得津津有味。我劝她歇会儿，她扶了扶老花镜说：“我得多看点书，说不定哪天，我也能厚积薄发，写出好作品呢！”我哈哈大笑：“老妈，‘厚积薄发’这个词你用得很准确呢！”

河北 马亚伟

乐享智能生活

一次我请朋友到饭店吃饭，买单时发现袋中现金不够，我心想这可怎么办？看到我尴尬的样子，服务员问：“您手机银行卡没？”一句话提醒我，于是我扫扫“二维码”，轻松付了款。我很开心，年过花甲的自己用智能手机轻松化解了这一尴尬。

2016年，女儿给我买了部智能手机，并帮我开通了手机微信。我加入微信群，结交了新老朋友，并先后加入青年点、中学、大学同学、社区、健身等多个群。微信给我展现了一个广阔的天地，就连40年前上山下乡的知青战友也重新联系上了。通过微信群，我还结交了文友，开展读书沙龙活动。感谢这个时代，有智能手机真好。

智能手机真方便，如今我逛商场购物、餐饮等消费，使用手机扫码，方便而快捷。交手机费、电费、煤气费，足不出户动动手指就能搞定。我还下载了共享单车APP，出行时用手机扫描路边的自行车就可悠哉游哉地骑行，告别了自备自行车，没有了存车锁车怕丢车的烦恼。去年年底，由于比较忙，没时间去订下一年的报纸，报社的工作人员说可以帮我代办，我便通过微信发去自己的地址，又发了报款，如愿订上报。另外，我在一些杂志、报纸上发表了文章，稿费有时也会通过微信转账直接发给我，打破了通过邮局汇款的传统做法，富有创新意义，且很便利。

有句话说得好：跟上时代的步伐，没人在原处等你。手机出现，公共电话渐渐退出视线；微信出现，书信、手机短信用得越来越少。世界永远在变，你不主动跟着变，就容易被淘汰。高科技突飞猛进，新事物的出现让人目不暇接，我们年数大的人也要与时俱进，跟上时代的步伐，做一名“时尚”的老人！

沈阳 刘政光

■养生之道

父亲迷练八段锦

父亲今年70岁了，可他头不白眼花，走路还健步如飞。来串门的老哥儿见了，都无比惊讶和羡慕，问他是不是有什么“长生不老”的秘诀。父亲被问得哈哈大笑：“我哪有什么秘诀，只不过每天练练这个……”说着，父亲就站直腰肢慢慢舞动起来，“八段锦！”

父亲练八段锦已有十年之久。十年前，父亲刚从教师岗位上退休，那时整日呆在家里，哪也不去，也不想动。没过多久，父亲先是觉得腰疼，接着又感到头晕。到医院检查，医生说是因为长时间不运动所致，建议一定要让父亲多走走，增加运动量。

一天，我下班回到家时，突然听到父亲在念念叨叨：“马步下蹲要稳健，双手交叉左胸前。左推右拉似射箭，左手食指指朝天。势随腰转换右式，双手交叉右胸前……”再一看他，还边跟着口中的诀词在舞动，我顿时吓坏了，心想：“难道父亲的病变严重了？”于是，我赶紧跑到父亲跟前搀扶他，然后用手去探他的额头。

这时，父亲挣扎道：“走走走，别妨碍我，我在健身呢！”“什么？您这是在健身？”我很疑惑。父亲说道：“这你就不懂了吧，我练的这个呀，是八段锦。前两天看电视看到的。”

听父亲这么说，我赶紧拿出手机查询，原来，父亲所练的是八段锦健身养生功法！八段锦功法是起源于宋朝的一套独立而完整的健身功法，整套功法分为八段，每段一个动作，故名八段锦。八段锦的练习无需器械，不受场地局限，简单易学，且每一段对身体的机能都起到不同的效用。练习八段锦能有利于血液循环，消食通便，固精补肾，消除疲劳，尤其是对颈椎病、眼疾、背肌僵硬有一定疗效。总之，长期练习八段锦不仅能愉悦心情，还能延年益寿。

转眼已过去十年，这期间，父亲每天都坚持练习八段锦，如今，父亲的身体一天比一天健壮，看起来俨然一名“老青年”。

广西 林金石

■有话要说

老人要听劝

过去，我总想自己的事情自己办，不想给孩子们添麻烦。

有一回，女儿发现我独自站在凳子上擦玻璃，就担心地劝我：“爸，别站凳子上啊，您要有个好歹，让我上有老、下有小的可怎么办呀？”当时我一愣，还真吓了一跳：如果我一不小心从凳子上摔下来，这不是让孩子们遭罪吗？于是，那天听了女儿的劝告后，我就再也不去做那些好心帮倒忙的事了。当我安安全全、健健康康地享受当下时，我开心，孩子们也就放心了。

退休十几年来，我之所以一心一意地过着自己的小日子，在和别人交往时，能为别人的欢乐而笑，就是因为我听了自己的劝：知道不要和别人攀比，

懂得自我悦纳。当我的血压升高时，我听医生的劝：按时吃药，认真治疗，所以我还是那个健康的老头。最欣慰的是，自从我听了文章里的劝，还真修到“儿孙自有儿孙福，该撒手时就撒手”的境界。

听人劝，让我招人烦，日子过得还挺滋润。可有些老人，遇事太犟，听不进别人的劝告，尤其是自己孩子的劝告，你说东，他偏要西，搞得孩子们一肚子气，自己也不痛快。如果这些“不听劝”的老人，能换位思考听听别人的劝，尤其是亲人的劝，那么“在外培养好人缘，在家招回疏远的亲情”不会是难题，还能变成个人见人爱的慈祥老人呢。

山西 牛润科

晒作品



摄影作品《老伴》

安徽 李陶 62岁